

## Vegan gefüllte Aubergine mit Kichererbsen und Tahini

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

35  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Auberginen

2 Auberginen  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
400 g Kichererbsen (aus der Dose)  
200 g Couscous  
160 g Kirschtomaten  
2 Teelöffel Rapsöl  
1 Bund Petersilie

#### Für das Tahini-Dressing

60 ml Tahini  
2 Teelöffel Zitronensaft  
60 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

Diese lecker gefüllte Aubergine ist die vegane Alternative zur klassischen Variante mit Fleischfüllung. Die mediterrane Füllung aus Couscous, Kichererbsen und fruchtigen Kirschtomaten sorgt für bunte Abwechslung auf deinem Teller. Ein nussiges Tahini-Dressing rundet die Leckerei mit Mittelmeerfeeling kulinarisch ab.

- 1 -

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Auberginen längs halbieren und mit Olivenöl bestreichen. 30 Minuten im Backofen garen. Abkühlen lassen.

- 3 -

Für die Füllung Auberginen mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten halbieren. Kichererbsen abtropfen lassen.

- 4 -

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

- 5 -

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 2 Minuten andünsten. Tomaten und Kichererbsen dazugeben und 5 Minuten anbraten.

- 6 -

Gemüse mit Couscous vermischen und Auberginen damit füllen.

- 7 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen. Tahini-Dressing über den Auberginen verteilen. Petersilie hacken und über die Auberginen streuen.